رشيدة أمهاوش

الجديد في المربى
بالخضر و الفواكه

في نفس السلسلة :

جديد









التوزيع بالجزائر : عالم المعرفة
حي الصومام، عمارة 17 -أ-
محل 7 باب الزوار - الجزائر -
هاتف/فاكس : 37 45 24 21 (213+)

التوزيع بتونس : مؤسسة عليسة
البالماريوم رقم 150
تونس
هاتف/فاكس : 45 31 34 71 (216+)



ISBN 9954-1-3127-2



18,00 درهم

ملعقة كبيرة	≈	25 غ
ملعقة صغيرة	≈	15 غ
كأس صغير	≈	15 سل
كأس كبير	=	ربع لتر

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي

15-17 تجزئة إيبينال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : 94 06 99 522 (212+) الفاكس : 98 06 99 522 (212+)

email : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

الجديد في المربى بالخضر و الفواكه 1

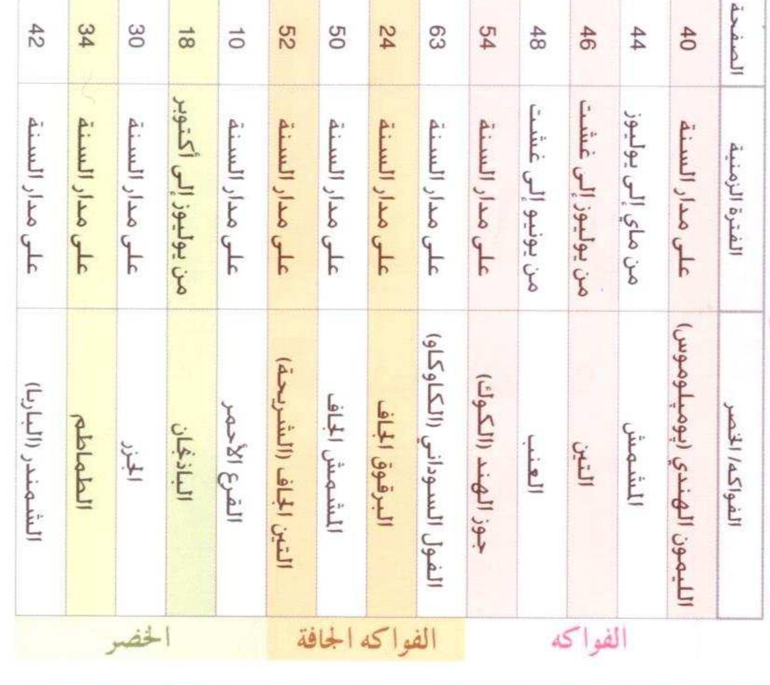
رقم الإيداع القانوني : 2009MO1446

ردمك رقم : 978-9954-1-3127-2

الجديد في المربى

بالخضر و الفواكه





يومية الفواكه و الخضر (بالمغرب)

الفواكه

الفواكه/الخضر	الفترة الزمنية	الصفحة
الموز	على مدار السنة	04
الأناناس	من دجنبر إلى مارس	06
الكيوي	على مدار السنة	08
البطيخ الأحمر (الدلاح)	من يونيو إلى أكتوبر	12
الكرز (حب الملوك)	من ماي إلى يوليوز	14
الحامض	على مدار السنة	16
المشمش الهندي (الزاج)	من ماي إلى يوليوز	20
الإجاص	من يونيو إلى شتنبر	22
البرتقال	على مدار السنة	26
الفراولة	من يونيو إلى يوليوز	28
البرقوق الطري	من يونيو إلى يوليوز	32
التفاح	على مدار السنة	36
الشمام (السوبهلة)	من يونيو إلى غشت	38
الخوخ	من يونيو إلى شتنبر	38

	الفواكه/الخضر	الفترة الزمنية	الصفحة
الفواكه	الليمون الهندي (پومپلوموس)	على مدار السنة	40
	المشمش	من ماي إلى يوليوز	44
	التين	من يوليوز إلى غشت	46
	العنب	من يونيو إلى غشت	48
	جوز الهند (الكوك)	على مدار السنة	54
الفواكه الجافة	الفول السوداني (الكاوكاو)	على مدار السنة	63
	البرقوق الجاف	على مدار السنة	24
	المشمش الجاف	على مدار السنة	50
	التين الجاف (الشريحة)	على مدار السنة	52
الخضر	القرع الأحمر	على مدار السنة	10
	الباذنجان	من يوليوز إلى أكتوبر	18
	الجزر	على مدار السنة	30
	الطماطم	على مدار السنة	34
	الشمندر (البارابا)	على مدار السنة	42

نصائح عملية قبل تحضير المربى

* كل الخضر و الفواكه تحتوي على نسبة من السكريات، الأحماض و البكترين (مادة تجعل الفاكهة تتخثر).
* اختيار خضر و فواكه طرية و يجب غسلها جيدا.
* تحريك المربى من حين لآخر عند الطهي لتفادي التصاقه بالطنجرة.
* هناك عدة طرق للتأكد من أن المربى جاهز و منها :
– يمكنك أخذ القليل منه بملعقة صغيرة و وضعها في ماء بارد. إذا ذاب في الماء فيجب إضافة بعض الوقت لطهيه أما إذا بقي متماسكا فيجب إيقاف الطهي.
– يمكن وضع نقطة من المربى في صحن. عند إمالة هذا الأخير يجب أن لا تسيل لأن عكس ذلك يوضح أن طهي المربى لم يكتمل بعد.
* يحضر المربى بقطع من الفواكه أو الخضر أما الجولي فيحضر بعصير الفواكه أو الخضر.
* حاليا يباع سكر خاص بالمربى في بعض المحلات التجارية.
* سكر كثير يؤدي إلى تبلور (*Cristalisation*) المربى.
* سكر قليل يؤدي إلى تخمر (*Fermentation*) المربى.
* يجب ملء القنينات بمربى ساخن مباشرة بعد طهيه لأن ذلك يقتل الجراثيم الدقيقة الموجودة بالقنينات.
* عند تكون قشرة من الفطريات على سطح المربى يمكن إزالتها بملعقة و إعادة طهي المربى من 5 إلى 10 دقائق ثم تخزينها في القنينات للمرة الثانية.
* يستحسن استعمال مغرفة من الإنوكس حتى لا تتأكسد الفواكه و الخضر و بالتالي تحتفظ بالفيتامين C المتواجد بها.

عند تخزين المربى يجب تتبع ثلاث مراحل

1) غسل القنينات الزجاجية بالماء و الصابون و لتعقيمها. يجب أن تغلى في الماء لمدة 10 دقائق ثم تنشيفها فوق منديل نظيف.

2) يجب وضع المربى، ساخنا نسبيا، بقنينات مائلة لمنع تكون فقاعات هوائية لتفادي التخمر. كما يجب ملؤها كليا لتفادي تكون طبقة هوائية على السطح مما يؤدي إلى ظهور البكتيريات.

3) يجب وضع القنينات في مكان بارد بعيد عن الضوء، الحرارة و الرطوبة. مع العلم أنه يجب وضعها مقلوبة للتخلص من الهواء المتواجد في القنينة مما يساعد على تخزين جيد للمربى.



مربى الموز

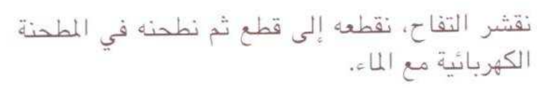


المقادير:

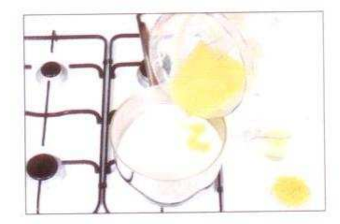
- تفاحة
- كأس صغير من الماء (15 سل)
- حامضة
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 1 كلغ من الموز

طريقة التحضير:

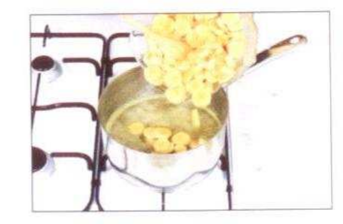




نقشر التفاح، نقطعه إلى قطع ثم نطحنه في المطحنة الكهربائية مع الماء.



نحك قشرة الحامضة و نحتفظ بها جانبا ثم نعصر الحامضة. في كاسرول فوق نار هادئة، نضع السكر و نضم إليه عصير التفاح مع قشرة و عصير الحامض. نتركه يغلي حتى يذوب السكر. دون التوقف عن التحريك.



نقشر الموز و نقطعه إلى دوائر. نضيفه إلى الكاسرول و نرفع من حدة النار إلى متوسطة. نترك الفواكه تطهى لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مضي هذا الوقت، نزيل الكاسرول من فوق النار ثم نملأ القنينات الزجاجية بالمربى. نحتفظ به جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد نسبيا و نضعه في الثلاجة إلى حين استعماله.



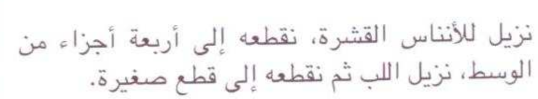
جولي بالأنناس و الزنجبيل

المقادير :

- حبة أنناس متوسطة الحجم
- 50 غ من الزنجبيل الطري
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض

طريقة التحضير :





نزيل للأنناس القشرة، نقطعه إلى أربعة أجزاء من الوسط، نزيل اللب ثم نقطعه إلى قطع صغيرة.

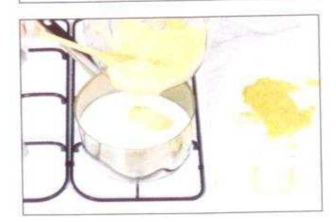




نطحن قطع الأنناس في المطحنة الكهربائية.



نحك الزنجبيل الطري في الحكاكة.



في كاسرول فوق نار هادئة، نخلط كلا من مسحوق السكر، الأنناس المطحون، الزنجبيل المحكوك و عصير الحامض. نحرك حتى يذوب السكر ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة. نترك الخليط يطهى لمدة 40 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك، نزيل الكاسرول من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بجولي المربى. نحتفظ بها جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى تبرد نسبيا و نضعها في الثلاجة. نقدمه باردا مع الحلوى أو مع الفطائر.

مربى الكيوي

المقادير :

- 1 كلغ من الكيوي
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 1 كيس من سكر الفانيلا (7 غ)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض



طريقة التحضير :

نقشر الكيوي و نقطعه إلى جزئين بالطول، نزيل الجزء الأبيض في الوسط بالسكين.

نضع الكيوي في طنجرة فوق نار هادئة و نضيف له كلا من مسحوق السكر، الفانيلا و عصير الحامض. نحرك قليلا حتى يذوب السكر ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك المربى يغلي لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

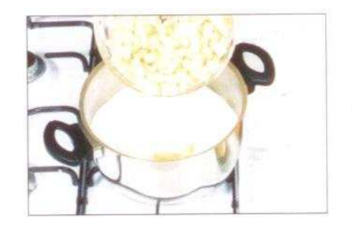
بعد مرور هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى الكيوي. نغلقها و نحتفظ بها جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد المربى نسبيا و نضعه في الثلاجة إلى حين استعماله في وجبات الفطور أو غير ذلك.

مربى القرع بالإجاص

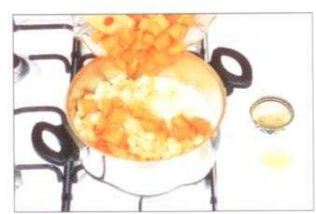
المقادير:

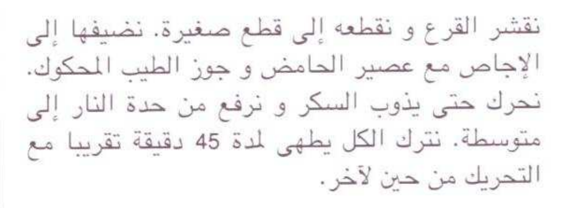
- 600 غ من الإجاص
- 800 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 600 غ من القرع الأحمر (الگرعة)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- قبصة من جوز الطيب (الگوزة) محكوك

طريقة التحضير:



نقشر الإجاص و نقطعه إلى قطع صغيرة. نضعها مع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة.





نقشر القرع و نقطعه إلى قطع صغيرة. نضيفها إلى الإجاص مع عصير الحامض و جوز الطيب المحكوك. نحرك حتى يذوب السكر و نرفع من حدة النار إلى متوسطة. نترك الكل يطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مضي هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى الإجاص. نحتفظ به جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد ثم نضعه في الثلاجة إلى حين استعماله.

مربى البطيخ الأحمر (الدلاح)

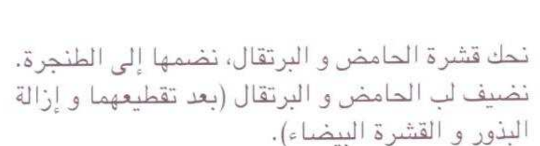
المقادير

- 1 كلغ و نصف من لب البطيخ الأحمر (الدلاح)
- حامضة
- 250 غ من البرتقال
- خوخة
- تفاحة
- إجاصة
- 1 كلغ و نصف من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 أكياس من سكر الڤانيلا (2x7 غ)



طريقة التحضير

نزيل قشرة و بذور البطيخ الأحمر ثم نقطعه إلى مكعبات و نضعها في الطنجرة.



نحك قشرة الحامض و البرتقال، نضمها إلى الطنجرة.
نضيف لب الحامض و البرتقال (بعد تقطيعهما و إزالة البذور و القشرة البيضاء).
نقشر باقي الفواكه و نقطعها إلى قطع صغيرة ثم نضعها في الطنجرة مع مسحوق السكر.

نضيف كيسي الڤانيلا، نحرك و نترك الخليط جانبا لمدة 12 ساعة أو ليلة كاملة. نطهيها فوق نار متوسطة، لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك، نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3) و نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



بطريقة أخرى : يمكن طحن مربى البطيخ في الطحانة اليدوية و هو دافئ ثم تخزينه في قنينات بنفس الطريقة السابقة و تقديمه باردا.

مربى الكرز (حب الملوك)

المقادير :

- 1 كلغ من الكرز (حب الملوك)
- تفاحة
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- نصف كأس صغير من الخل (8 سل)
- كأس صغير من الماء
- حبتان من القرنفل
- عود من القرفة



نغسل الكرز، ننشفه و نزيل له النواة. نقشر التفاحة، نزيل لها البذور، نقطعها ثم نطحنها في المطحنة الكهربائية.





نضع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف الخل، الماء، القرنفل و القرفة. نحرك إلى أن يذوب السكر.



نزيل حبتي القرنفل من الطنجرة.



نضيف الكرز و التفاح المطحون إلى الطنجرة. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الفواكه تتعسل لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى مع إزالة عود القرفة (أنظر نصائح الصفحة 3). نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.

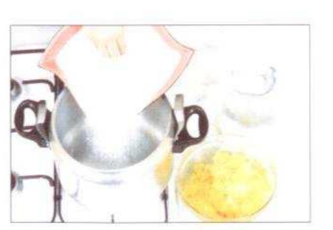
مربى بالحامض و البرتقال

المقادير :

- حبة كبيرة من الحامض
- حبة كبيرة من البرتقال
- 1 كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 1 لتر من الماء

طريقة التحضير :

نضع الحامض و البرتقال في المجمد ليلة كاملة ثم نحكهما في حكاكة ذات ثقوب متوسطة.



نفرغ مسحوق السكر في طنجرة الضغط فوق نار هادئة. نضيف البرتقال و الحامض المحكوكين ثم نصب الماء و نحرك حتى يذوب السكر. نقفل الطنجرة و نرفع من حدة النار إلى متوسطة. ننتبه حتى سماع صفير الطنجرة ثم نعد 35 دقيقة و نزيل الطنجرة.

نصب الماء البارد فوق الطنجرة قبل فتحها، نملأ القنينات الزجاجية المعقمة بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3). نحتفظ بها جانبا ثم نضعها في الثلاجة.
نقدم هذا المربى خلال الفطور أو أوقات الشاي.

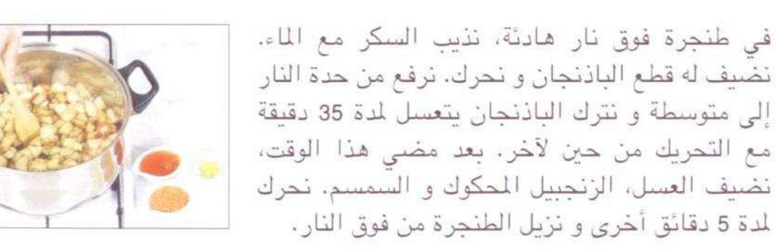
مربى بالباذنجان و السمسم (الجنجلان)

المقادير :

- 1 كلغ من الباذنجان
- 750 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- كأس كبير من الماء (25 سل)
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطري محكوك
- ملعقتان كبيرتان من السمسم (الجنجلان)

طريقة التحضير :

نغسل الباذنجان، نقشره و نقطعه إلى مكعبات. نضعها في إناء ثم نصب عليها ماء مغلى. نحتفظ بها جانبا لمدة 15 دقيقة و نصفيها.



في طنجرة فوق نار هادئة، نذيب السكر مع الماء. نضيف له قطع الباذنجان و نحرك. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الباذنجان يتعسل لمدة 35 دقيقة مع التحريك من حين لآخر. بعد مضي هذا الوقت، نضيف العسل، الزنجبيل المحكوك و السمسم. نحرك لمدة 5 دقائق أخرى و نزيل الطنجرة من فوق النار.

نضع مربى الباذنجان في قنينات زجاجية معقمة و نحتفظ به جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد و ندخله إلى الثلاجة. نقدمه مع الخبز في وجبة الفطور أو مع الفطائر.

جولي بالمشمش الهندي (المزاح)

المقادير:

- 1 كلغ من المشمش الهندي (المزاح)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- نصف لتر من الماء
- 600 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 أكياس من سكر الفانيلا (7x2 غ)

طريقة التحضير:

نغسل المشمش الهندي، ننشفه، نقشره و نزيل له النواة.



نطحنه في المطحنة الكهربائية مع عصير الحامض.



نضع عصير المشمش الهندي مع الماء في كاسرول، فوق نار متوسطة. نضيف إليه مسحوق السكر و سكر الفانيلا ثم نخلط من حين لآخر حتى يذوب السكر. نترك الكل يتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعه جانبا حتى يبرد ثم نحتفظ به في الثلاجة إلى حين تقديمه.

مربى الإجاص بالتين الجاف

المقادير :

- تفاحة
- 15 سل من الماء (كأس صغير)
- 750 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 1 كلغ من الإجاص
- عصير حامضة
- 100 غ من التين الجاف (الشريحة) مقطع إلى قطع صغيرة
- 2 أكياس من سكر الڤانيلا (7x2 غ)

طريقة التحضير :



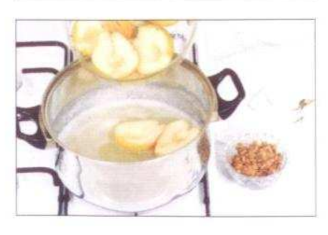
نقشر التفاحة، نقطعها إلى قطع و نطحنها في المطحنة الكهربائية مع الماء.



في طنجرة فوق نار هادئة، نضع السكر و نضيف إليه عصير التفاح. نحرك من حين لآخر حتى يذوب السكر.



في نفس الوقت، نقشر الإجاص و نقطعه إلى جزئين. نزيل له البذور و نسقيه بعصير الحامض.



نضيف الإجاص مع قطع التين الجاف و الڤانيلا إلى الطنجرة. نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم نترك الكل يتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر. نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى و نضعها جانبا حتى تبرد. نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى.

يمكن طحن المربى في مطحنة كهربائية و تقديمه كما هو مبين في الزليفة البيضاء في الصورة على اليمين.

مربى بالبرقوق الجاف

المقادير :

- 2 أكياس فردية من الشاي الأسود
- 1 كلغ من البرقوق الجاف
- كأس كبير من الماء (25 سل)
- 2 أكياس من سكر الفانيلا (7x2 غ)
- 750 غ من مسحوق السكر (سنيدة)

طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضع فيه كيسا من الشاي الأسود لبضع دقائق و نزيله ثم ندع البرقوق الجاف يلين في الماء الساخن. نتركه حتى يبرد و نصفيه ثم نزيل للبرقوق النواة و نقطعه إلى قطع صغيرة.



نضع الكيس الثاني من الشاي في نصف كأس كبير من الماء الساخن. نحتفظ به جانبا لمدة 3 دقائق ثم نزيل الكيس من الكأس. نذيب الفانيلا في الشاي و نحرك.



في طنجرة فوق نار هادئة، نضع مسحوق السكر و نصب عليه كأس الشاي. نحرك حتى نحصل على خليط رخو ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نضيف قطع البرقوق. نترك الكل يتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3) و نضعها جانبا حتى تبرد. نحتفظ بالمربى في الثلاجة إلى حين تقديمه.

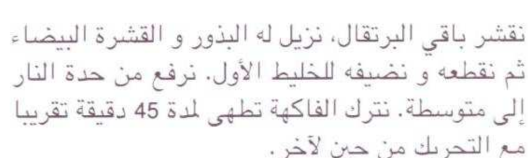
مربى البرتقال

المقادير :

- 1 كلغ و نصف من البرتقال
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 من عيدان القرفة

طريقة التحضير :

نحك قشرة نصف كلغ من البرتقال ثم نعصره. نضع السكر في طنجرة على نار هادئة، نضيف إليه عصير و قشرة البرتقال ثم عيدان القرفة. نخلط الكل و ندعه يغلي حتى يذوب السكر دون التوقف عن التحريك.



نقشر باقي البرتقال، نزيل له البذور و القشرة البيضاء ثم نقطعه و نضيفه للخليط الأول. نرفع من حدة النار إلى متوسطة. نترك الفاكهة تطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مضي هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى البرتقال (أنظر نصائح الصفحة 3). نحتفظ به جانبا حتى يبرد نسبيا ثم نضعه في الثلاجة إلى حين تقديمه.

مربى الفراولة

المقادير :

- 1 كلغ من الفراولة
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- كأس صغير من الماء (15 سل)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض



طريقة التحضير :



نغسل الفراولة و نزيل لها الأوراق. نقطعها إلى دوائر و نضعها في طنجرة فوق نار هادئة ثم نضيف مسحوق السكر و نخلط.



نضيف الماء و عصير الحامض و نحرك قليلا. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الفاكهة تطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

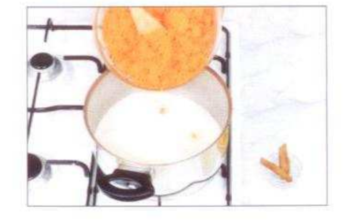
بعد مضي هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بالمربى. نحتفظ بها جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد مربى الفراولة ثم نضعه في الثلاجة إلى حين تقديمه.

مربى الجزر

المقادير :

- 750 غ من الجزر
- 1 كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 من عيدان القرفة
- نصف كأس صغير من ماء الزهر (8 سل)
- نصف كأس صغير من الماء (8 سل)
- عصير و قشرة برتقالة محكوكة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض

طريقة التحضير :



نقشر الجزر، نحكه في الحكاكة و نضعه في طنجرة، فوق نار هادئة، مع مسحوق السكر و القرفة.



ننسم بماء الزهر و نصب الماء. نحرك قليلا حتى يذوب مسحوق السكر. نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم نضيف قشرة البرتقال مع عصيرَي الحامض و البرتقال. نحرك و نترك الكل يطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك، نزيل الكاسرول من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى الجزر. نغلقها و نحتفظ بالمربى جانبا حتى يبرد ثم نضعه في الثلاجة إلى حين تقديمه.

مربى البرقوق الطري

المقادير :

- 1 كلغ من البرقوق الأحمر أو الأصفر
- 750 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض

طريقة التحضير :



بواسطة سكين حاد، نقسم البرقوق إلى نصفين و نزيل له النواة.

نفرغ مسحوق السكر في طنجرة، فوق نار هادئة و نضيف له قطع البرقوق. نحرك حتى يذوب السكر و نرفع من حدة النار إلى متوسطة.



نضيف مسحوق القرفة و عصير الحامض نحرك من حين لآخر لمدة 45 دقيقة تقريبا حتى يتعسل البرقوق.

نزيل الطنجرة، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى.

مربى الطماطم

المقادير :

- 1 كلغ و نصف من الطماطم ناضجة
- 800 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير حامضة
- 1 كيس من سكر الڤانيلا (7 غ)

طريقة التحضير :

بواسطة سكين حاد، نشق قليلا أسفل الطماطم و نضعها في ماء مغلى لمدة دقيقة واحدة. نزيلها من الماء بمصفاة و نتركها تبرد. نقشرها و نقسمها إلى نصفين مع إزالة البذور.



نفرغ مسحوق السكر في طنجرة، فوق نار هادئة، نضيف له الطماطم، عصير الحامض و الڤانيلا. نحرك حتى يذوب السكر. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الطماطم تتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة، نملأ القنينات الزجاجية (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.

مربى بالتفاح و العنب الجاف



المقادير :

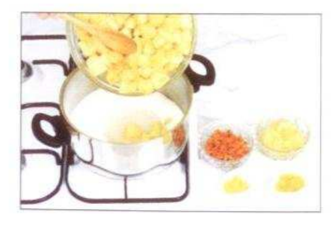
- حامضة
- 1 كلغ و نصف من التفاح
- 1 كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 80 غ من العنب الجاف (الزبيب) مقطع إلى قطع صغيرة
- 30 غ من الزنجبيل الطري محكوك



طريقة التحضير :



نحك قشرة الحامضة و نضعها جانبا. نزيل القشرة البيضاء ثم البذور. نقطع اللب و نحتفظ به جانبا.



نقشر التفاح و نقطعه إلى قطع صغيرة. نضيفها إلى مسحوق السكر في طنجرة، فوق نار هادئة، مع لب الحامض، قشرة الحامض المحكوكة، قطع العنب الجاف و الزنجبيل الطري محكوك. نحرك حتى يذوب السكر. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الفواكه تتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بمربى التفاح (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.
يمكن طحن المربى بعد ذلك في الطحانة لتصير بالشكل المبين في الصورة (على اليمين) و المزين بحبات من العنب الجاف.

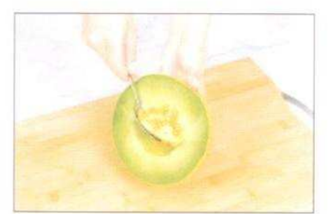
مربى بالشمام (السويهلة) و الخوخ



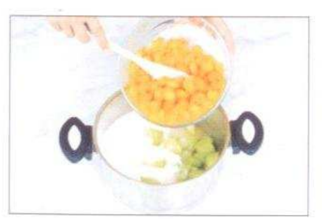
المقادير :

- 1 كلغ من الشمام بالقشرة
- 1 كلغ من الخوخ
- 1 كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)

طريقة التحضير :



نقسم الشمام إلى نصفين، نزيل له البذور و القشرة ثم نقطعه إلى مكعبات و نضعها في طنجرة.



نقشر الخوخ، نزيل له النواة و نقطعه إلى قطع صغيرة ثم نضمه مع مسحوق السكر إلى الشمام. نحرك و نترك الخليط جانبا لمدة 12 ساعة تقريبا أو ليلة كاملة.



نضع الطنجرة فوق نار متوسطة، نترك الفاكهة تطهى لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مرور هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية (أنظر نصائح الصفحة 3) بالمربى، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



مربى الليمون الهندي (الپومپلوموس)



المقادير :

- حامضة
- 3 حبات من البرتقال
- حبة من الليمون الهندي (الپومپلوموس)
- لتر و نصف من الماء
- 1 كلغ و نصف من مسحوق السكر (سنيدة)

طريقة التحضير :

نقشر كلا من الحامض، البرتقال و الليمون الهندي. نزيل لهم البذور و القشرة البيضاء ثم نقطع اللب إلى قطع صغيرة.

نغلي الماء في طنجرة فوق نار متوسطة ثم نضيف له لب الفواكه الثلاث و نترك الكل يطهى لمدة 15 دقيقة تقريبا.

نضيف مسحوق السكر و نترك الفواكه تتعسل لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر. نزيل الطنجرة من فوق النار.

بعد ذلك، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد و نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



مربى بالشمندر الأحمر (الباربا)

المقادير :

- 1 كلغ من الشمندر الأحمر (الباربا)
- 800 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- حبتان من الحامض
- ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل

طريقة التحضير :

نغسل الشمندر الأحمر و نسلقه لمدة نصف ساعة في ماء مغلي. نقشره و نقطعه إلى قطع صغيرة.

في طنجرة فوق نار هادئة، نضع السكر و نضيف إليه قطع الشمندر الأحمر. نتركه يغلي حتى يذوب السكر دون التوقف عن التحريك ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة.

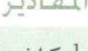
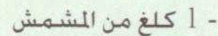
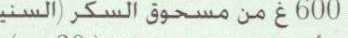
نقشر الحامض، نزيل له البذور و القشرة البيضاء ثم نقطع اللب إلى قطع صغيرة. نضيفها مع بودرة الزنجبيل إلى الطنجرة و نترك الكل يتعسل لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك نزيل الطنجرة من فوق النار. نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد و نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى.



مربى المشمش

المقادير :

- 1 كلغ من المشمش
- 600 غ من مسحوق السكر (السنيدة)
- كأس كبير و ربع من الماء (30سل)
- عصير نصف حامضة

طريقة التحضير :

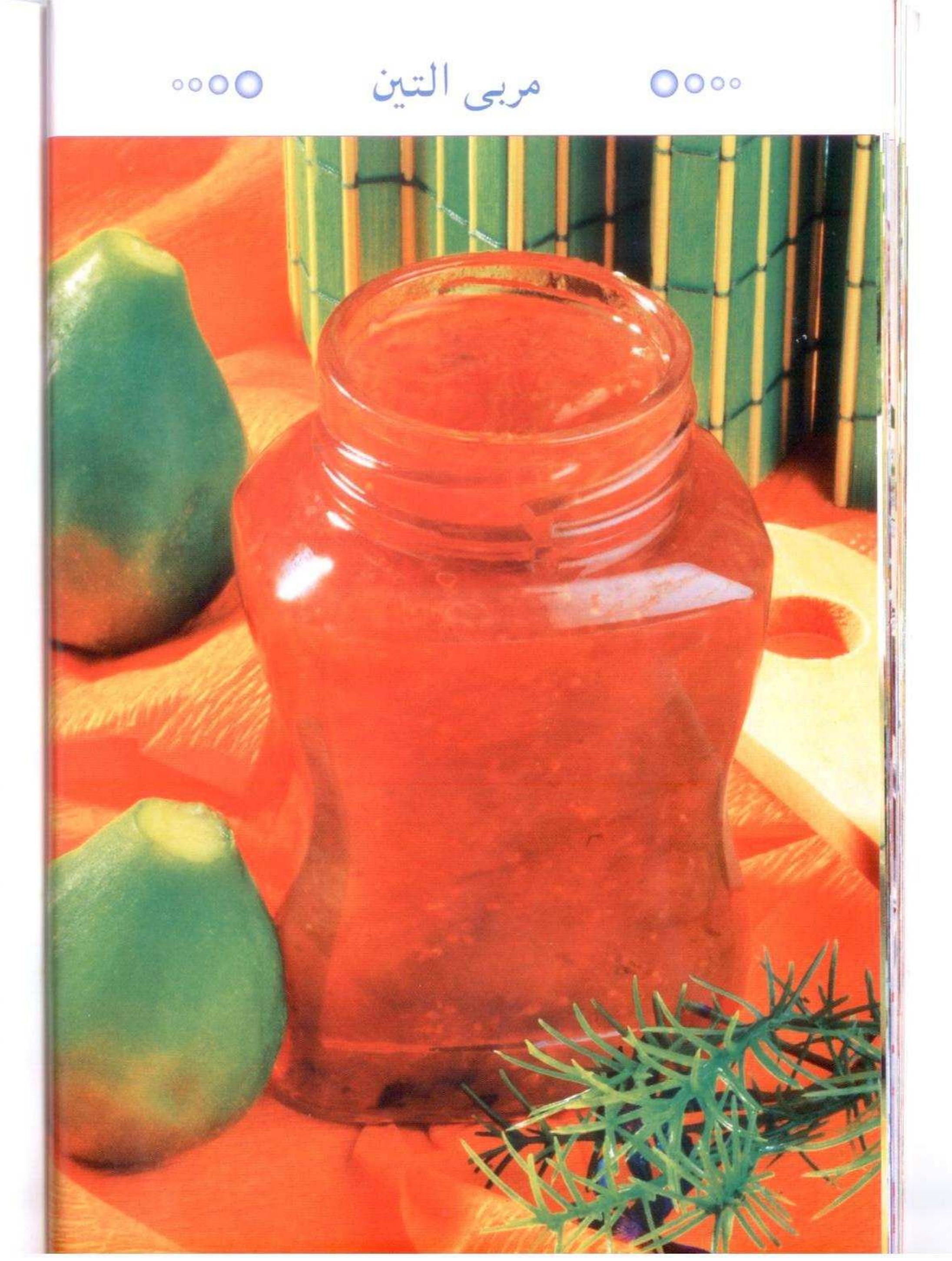
نغسل المشمش، ننشفه و نزيل له النواة.

نضع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف الماء و عصير الحامض ثم نحرك لمدة 10 دقائق إلى أن يذوب السكر.

نضيف المشمش إلى الطنجرة. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نتركه يتعسل لمدة 40 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.

مربى التين



المقادير :

- 1 كلغ من التين الأخضر أو الأسود
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير حامضة

طريقة التحضير :

نغسل التين بمهل، نزيل له الرأس و نقطعه إلى قطع متوسطة الحجم.

نضع قطع التين في طنجرة فوق نار هادئة. نضيف السكر و عصير الحامض. نحرك قليلا ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك المربى يتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.

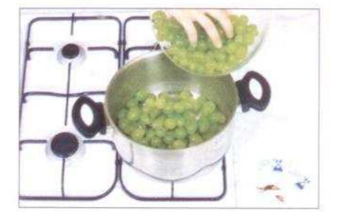
مربى العنب



المقادير :

- 1 كلغ من العنب
- لتر من الماء
- كيس من سكر الفانيلا (7 غ)
- حامضة
- نصف كلغ من التفاح
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)

طريقة التحضير :



نغسل العنب جيدا و نفككه من العنقود. نضعه في طنجرة فوق نار هادئة مع الماء و الفانيلا ثم نقفل الطنجرة لمدة 15 دقيقة تقريبا.



نعصر العنب كالتالي : نضع العنب في صفاية فوق طنجرة، نضغط عليه بملعقة حتى نحصل على عصير العنب المصفى. بعد ذلك نضع الطنجرة فوق نار متوسطة.



نقشر الحامض، نزيل له البذور و القشرة البيضاء ثم نقطع اللب إلى قطع صغيرة. نقشر التفاح و نزيل له البذور ثم نقطعه إلى قطع صغيرة. نضيفه إلى طنجرة مع قطع الحامض و مسحوق السكر. نحرك قليلا و نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم نترك المربى يتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3). نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى.

مربى بالمشمش الجاف

المقادير :

- 1 كلغ من المشمش الجاف
- لتر و نصف من الماء
- 750 غ من مسحوق السكر (سنيدة)

طريقة التحضير :



ننقع المشمش الجاف في لتر و نصف من الماء الساخن لمدة ساعتين. نصفيه (نحتفظ بالماء جانبا) و نقطعه إلى قطع صغيرة.



نضع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف له ماء المشمش ثم نحرك لمدة 10 دقائق إلى أن يذوب السكر.



نضيف قطع المشمش. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الفاكهة تتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى و نضعها جانبا حتى تبرد (أنظر نصائح الصفحة 3). نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى.

إضافة : يمكن طحن المربى بعد ذلك، في الطحانة اليدوية لتصير بالشكل المبين في الزلافة السفلى في الصورة على اليمين.

○○○○ مربى بالتين الجاف (الشريحة) ○○○○

المقادير :

- 1 كلغ من التين الجاف (الشريحة)
- لتر و نصف من الماء
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- 40 غ من الزنجبيل الطري محكوك



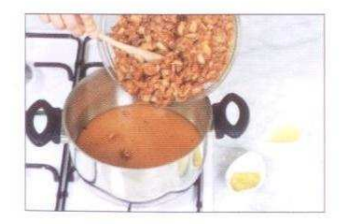
طريقة التحضير :



ننقع التين الجاف في لتر و نصف من الماء الساخن و 100 غ من مسحوق السكر لمدة ليلة كاملة. نصفيه (نحتفظ بالماء جانبا) و نقطعه إلى قطع جد صغيرة.



نضع باقي مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف له ماء التين ثم نحرك لمدة 10 دقائق إلى أن يذوب السكر.



نضيف قطع التين، عصير الحامض و الزنجبيل الطري المحكوك. نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم نترك الفاكهة تتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

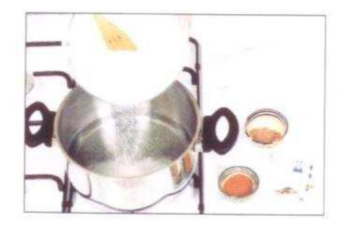
نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى و نضعها جانبا حتى تبرد. نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى. يمكن طحنه في طحانة يدوية ثم الإحتفاظ به بعد ذلك في القنينات.

مربى جوز الهند (الكوك)

المقادير :

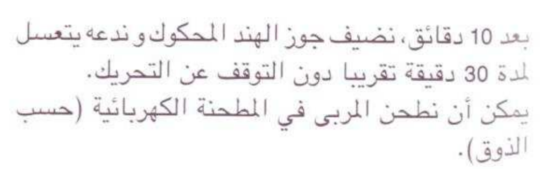
- 1 كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 1 كيس من سكر الڤانيلا (7 غ)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- قليل من جوز الطيب (الڤوزة) محكوك
- نصف كلغ من جوز الهند (الكوك) محكوك

طريقة التحضير :



في طنجرة فوق نار هادئة، نذيب مسحوق السكر في نصف لتر من الماء، نضيف له الڤانيلا، مسحوق القرفة و جوز الطيب المحكوك ثم نحرك.





بعد 10 دقائق، نضيف جوز الهند المحكوك و ندعه يتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا دون التوقف عن التحريك.
يمكن أن نطحن المربى في المطحنة الكهربائية (حسب الذوق).

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.

مربى بالتمر

المقادير :

- 1 كلغ من التمر
- 400 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- عصير حامضة
- قشرة نصف برتقالة محكوكة
- 3 حبات من القرنفل
- 5 ملاعق كبيرة من ماء الزهر
- كأس صغير من الماء (15 سل)



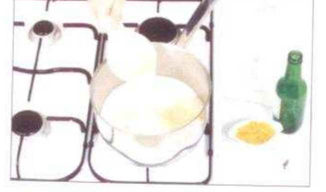
طريقة التحضير :



نغسل التمر، ننشفه و نزيل له النواة.



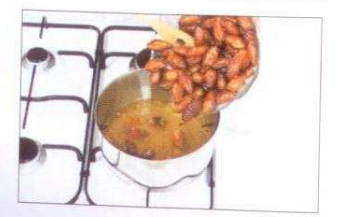
نفرغ مسحوق السكر في كاسرول، فوق النار. نضيف له عصير الحامض، قشرة البرتقال محكوكة، حبات القرنفل و ماء الزهر.





نفرغ الماء و نحرك حتى يذوب السكر ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة. عند الغليان نزيل حبات القرنفل.





نضيف التمر و نتركه يتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر. بعد ذلك، نزيل الكاسرول من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى.

كريمة الحامض

المقادير :

- حبتان كبيرتان من الحامض
- 4 بيضات
- 300 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 100 غ من الزبدة اللينة

للتقديم :

- الكريب

طريقة التحضير :



نحك قشرة الحامض و نعصره. نحتفظ بالقشرة و العصير جانبا. نسخن قليلا من الماء في كاسرول على نار هادئة، نضع فوقه كاسرولا آخرا أصغر حجما (حمام مريم) ثم نخفق فيه البيض و السكر حتى نحصل على كريمة.



نضيف قطع الزبدة، عصير و قشرة الحامض دون التوقف عن التحريك و ذلك لمدة 10 دقائق. نزيل الكاسرول من فوق النار. نتركها تبرد ثم نقدم كريمة الحامض مع الكريب، الفطائر أو ندهن بها الكيك.

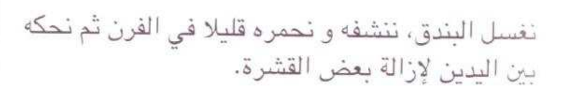
كريمة البندق

المقادير :

- 350 غ من البندق مقشر
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيدة)
- ربع لتر من الحليب
- نصف لتر من القشدة الطرية
- 2 أكياس من سكر الفانيلا (7x2 غ)



طريقة التحضير :



نغسل البندق، ننشفه و نحمره قليلا في الفرن ثم نحكه بين اليدين لإزالة بعض القشرة.

نطحن البندق المحمر جيدا في المطحنة الكهربائية مع ملعقتين كبيرتين من مسحوق السكر حتى نحصل على كريمة بندق لينة.

نفرغ باقي السكر في طنجرة فوق نار هادئة. نضيف كلا من الحليب، القشدة الطرية، الفانيلا و كريمة البندق. نحرك باستمرار حتى يغلي الخليط ثم نضعه جانبا ليبرد. نعيد الطنجرة فوق النار مرة ثانية حتى يغلي الخليط دون التوقف عن التحريك. ندعه يبرد ثم نرجعه يغلي للمرة الثالثة و الأخيرة.

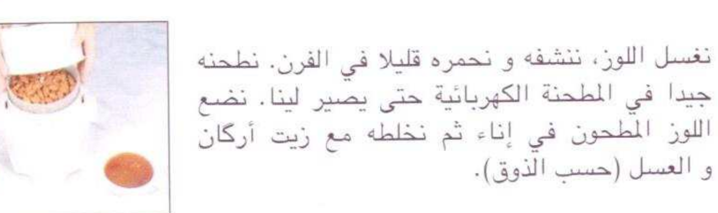
نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالكريمة (أنظر نصائح الصفحة 3). نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم الكريمة في وجبات الفطور.

لوز بزيت أرگان (أملو)



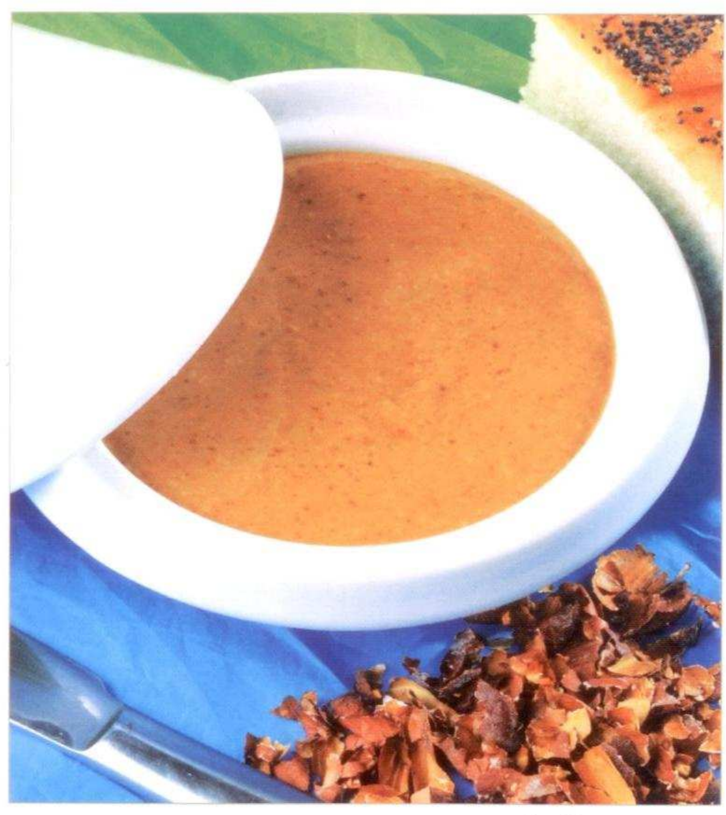
المقادير :

- نصف كلغ من اللوز
- كأس كبير من زيت أرگان
- العسل حسب الذوق



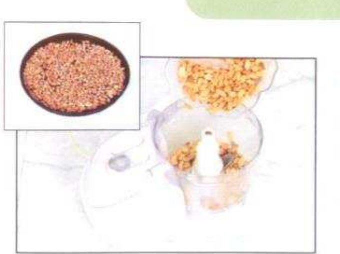
نغسل اللوز، ننشفه و نحمره قليلا في الفرن. نطحنه جيدا في المطحنة الكهربائية حتى يصير لينا. نضع اللوز المطحون في إناء ثم نخلطه مع زيت أرگان و العسل (حسب الذوق).

كريمة الفول السوداني (كاوكاو)



المقادير :

- نصف كلغ من الفول السوداني (الكاوكاو)
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- قبصة من الملح



نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء و نرش به الفول السوداني ثم نحمره في الفرن. ندعه يبرد ثم ننقيه من القشرة. نضيف إليه السكر و قبصة من الملح و نطحن الكل جيدا بالمطحنة الكهربائية حتى يصير لينا. ندهن به الخبز في وجبة الفطور.

الفهرس

الجديد في المربى
بالخضر و الفواكه